

*Ay de ti!*  
*Que ya no le cantas al agua*  
*si no tan sólo a la sed.*



# *Alejandra* N° 12

*Publicación anarquista*  
*desde las mujeres*

**1 E o trueque**



**Publicación que se lee al revés**



## BIBLIOGRAFÍA

*Bruxas. Publicación mensual, desde lesbianas, punks, feministas, anarquistas y autónomas.*

*Direcciones de internet:*

*Lesbianas\_en\_marcha@yahoo.com.mx*

*mx.geocities.com/lesbianas\_en\_marcha*

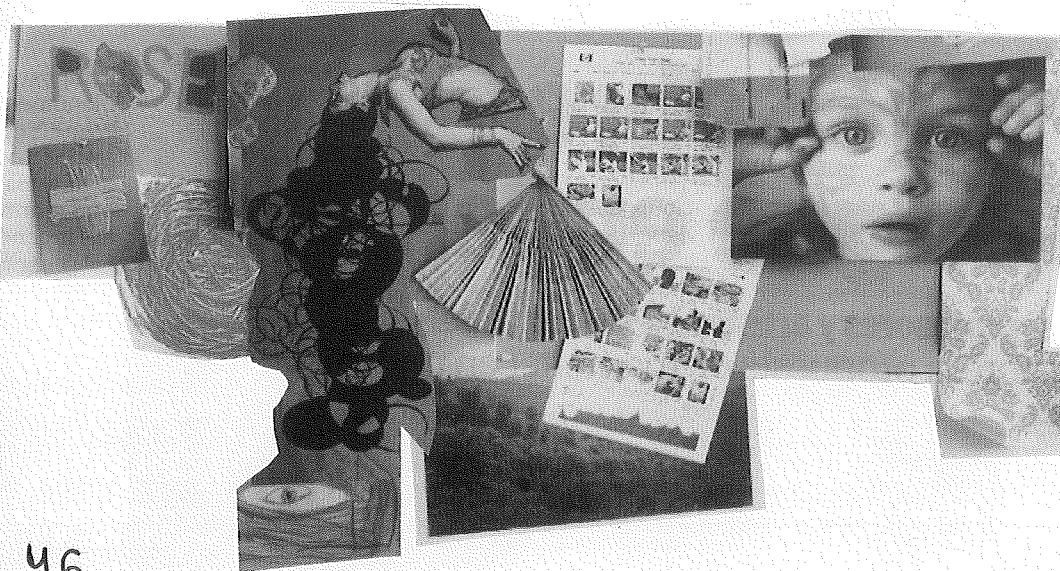
*Cuentos para niñas y no tan niñas.*

*Rufus y las piedras mágicas*

*El pez arcoíris*      *ambos de Marcus Pfister*

*Siete ratones ciegos de Ed Young*

*Nadarín de Leo Lionni*



## ÍNDICE

Págs.

Editorial ..... 2

Aprendizaje anarquista: La vida afectiva de los grupos ..... 7

Autoestima y aprendizaje emocional: Escucha activa ..... 19

Creando nuestra identidad: ¿De verdad es deseable el amor romántico? ..... 23

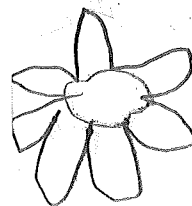
Mujeres diferentes ¿mujeres como tú?: Alexandra David-neel ..... 31

Creatividad impresa: No ..... 33

Desenmascarando al patriarcado: ¿Quién lleva los pantalones... y lo demás? ..... 37

Desenmascarando a los hombres: Frases que dan que pensar. Aforismos ..... 43

Bibliografía ..... 46





## EDITORIAL

Soria, 2005

Aquí está de nuevo *Alejandra*. Este año sólo han visto la luz dos nºs: el 11 y el 12; esto es debido, a la publicación de contracuentos y cuentos libertarios ilustrados, que han restado tiempo para nuestra *Alejandra*. Esperamos no demorarnos de ahora en adelante, y, sacar al menos, tres nºs por año. Los contracuentos son los siguientes:

El lobo y los tres cerditos (Lucas) y cuentos inmorales (Julia)

El flautista de Hamelín (Lucas)

La rebelión de los personajes de cuento (M<sup>a</sup> Angeles G. Maroto) y Taum y la serpiente

Juan Sin Miedo y la lechera (ambos de Lucas)

Blancanieves y los 6 enanitos (Lucas)

El buque de los necios (Theodore Kánszky)

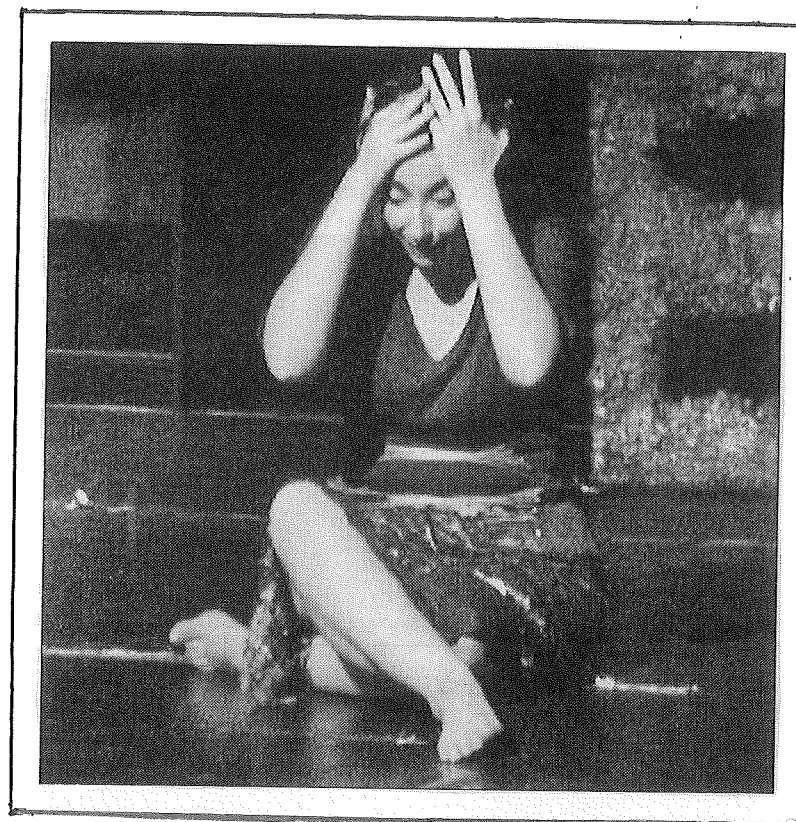
(La extensión de los contracuentos es muy breve, 14 págs. el más largo)



"La mujer vive solamente para amar; y sólo se encuentra a sí misma si se pierde en un hombre". Börne

"El papel de la mujer en la familia y en la civilización es conservador."

André Gide







"Mujeres, sólo llegáis a ser malas  
después de haber tratado mucho a los  
hombres" José Selgas

"Dejamos de pertenecer a las mujeres  
tan pronto como éstas nos pertenecen"  
Montaigne

"La mujer que se entrega cree haber  
dado un mundo; y el hombre cree haber  
recibido un juguete; la mujer cree haber  
dado una eternidad; el hombre cree haber  
recibido el placer de un momento".  
Carmen Silva

"Si el hombre se engaña tan  
absolutamente acerca de la mujer, es  
porque olvida que ella no habla su  
lenguaje, y que las palabras tienen para  
ella otro valor y otro significado;  
especialmente cuando se trata de  
sentimiento". Amiel



CONGRESO DE MUJERES LIBRES Y  
LIBERTARIAS DE LOS DÍAS 6, 7 y 8  
DE MAYO DEL PRESENTE AÑO EN EL ATENEO  
DE MADRID

En dicho congreso aprendimos mucho un@s  
de otr@s sobre mujeres libertarias,  
anarquismo y feminismo. Lo que sería una  
lástima es que nos quedáramos sólo en  
valorar la lucha y los méritos de nuestras  
antecesoras y no viéramos la lucha de las  
mujeres anarquistas de ahora y lo lejos que  
estamos del ambiente social revolucionario  
hoy y que continuemos teniendo una visión  
del mundo, dentro del movimiento  
anarquista, androcéntrica y patriarcal.  
Menos mal que, en cierta medida, esto se  
manifestó en el acto. Para la elaboración  
del congreso no se contó con Mujeres Libres  
de Madrid, un hecho bastante feo por parte  
de los organizadores/as.  
Fue muy positivo como encuentro porque  
allí nos dimos cita Mujeres Libres y afines





de Barcelona, Madrid, Soria, Castellón, León, Canarias, y de diferentes ambientes. A Alejandra le sirvió para elaborar un nuevo directorio de grupos de Mujeres Libres y libertarias:

Barcelona: Mujeres Libres Pz. Duque de Medinaceli, 6 1ºE 09004

León: Insumisas al patriarcado.  
insumisasleon@hotmail.com (reciente creación)

Castellón: Dones en lluita@gmail.com

Soria: Mujeres Ácratas. Pueblo Manzanares. 42315 Peralejo

Madrid: Mujeres Libres. C/santa Cristina, nº1 28021

Cornellá: Femmattack.  
Femmattack@yahoo.es

Mérida: Mujeres por la anarquía. Apdo. 282

Afines:

Colectivo Harimaguada de educación sexual. [www/harimaguada.org](http://www.harimaguada.org)  
[harimaguada@tena.es](mailto:harimaguada@tena.es)



## DESENMASCARANDO A LOS HOMBRES

### FRASES QUE DAN QUE PENSAR

"Soy mujer. No tengo opiniones; no sigo nunca el hilo de un razonamiento. Me complazco en ser una criatura indefensa, que todos protegen, compadecen, riñen y adoran". Annie Vivanti

"Las mujeres se parecen a los caballos en el burlarse del que no sabe domarlos"  
Letamendi

"Las mujeres principales que usan de libertad y soltura demasiada, bastan a pervertir las buenas costumbres de todo un reino; porque sus ejemplos son ardientes como fuego de alquitrán que hasta las piedras abraza". Joaquín Setantí

"La vida de toda mujer, a pesar de lo que ella diga, no es más que un eterno deseo de encontrar a quien someterse".  
Dostoyewski



directa presión patriarcal, disfrazada a veces de precauciones policíacas contra delincuentes, etc.

La diferente valoración de los travestismos hace que sean más conocidos y reputados los casos femeninos que los masculinos, excepto cuanto estos últimos son muy especiales, ya por la prolongada y morbosa duda sobre el sexo «auténtico», como en el caso del caballero de Enghien, sólo resuelto definitivamente con su muerte, ya por su importancia política religiosa, como el disfrazarse en Roma antigua para asistir a ritos femeninos, ya por su transcendencia científica, como el travestirse un médico de mujer en el Renacimiento para asistir a un parto. Por ironías de la historia, varios siglos después, sólo con trucos semejantes — ¡como en el caso de Concepción Arenal!— conseguían las mujeres entrar en el cuerpo médico, con la excusa de atender los partos.

También revela la importancia y profundidad de esta corriente el que las mujeres, adoptando ese traje tradicionalmente masculino, lo hagan cada vez más conscientemente en cuanto mujeres, rechazando la asimilación al hombre: no se trata ya de una promoción personal, individual, sino de su grupo en cuanto tal, con sus características colectivas propias, mostrándose aquí también las semejanzas y con ellas las diferencias a su favor del feminismo contemporáneo respecto a los movimientos análogos del pasado en, que los intentos de «asimilación» del traje femenino al masculino, no contribuyeron en definitiva sino a perpetuar su rango inferior.

Martín Sagrera



Para pedir material autoproducido o enviar colaboraciones escribir a: Alejandra c/ Casilda Hernaez Vargas, s/n. Pueblo Manzanares. 42315 Peralejo de los escuderos (Soria)

Publicaciones autoproducidas:

Alejandra: 3,60 E (para tres nº) en sellos de correos, incluido gastos de envío.

Miseria del patriarcado, Insumisión a las cunas, contracuentos y cuentos libertarios, Todos contra todos y el Poder de espectador de esta comedia (éste último sobre marginación social desde un punto de vista ácrata).

Otros en distribución:

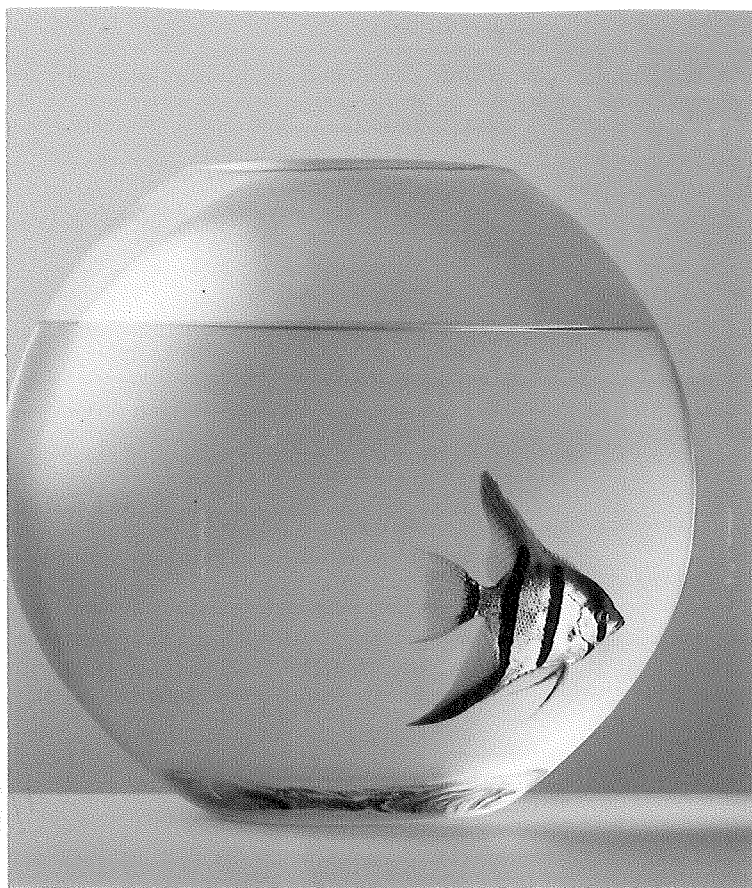
Crece sin escuela y La estrategia armada aquí y ahora

Y, ahí teneis también, la dirección de una compañera secuestrada en los zulos del Estado:



Carolina Forné Foig C.P. de Ávila. Ctra.  
Vicolozano-Brieva, s/n. 05194 Brieva  
(Ávila)

*¡escribela! Está privada del aire para  
respirar, porque para un/a anarquista eso  
es la libertad; que aunque nos falta a  
tod@s, a ella aún más.*



parte de los mismos hombres<sup>4</sup>. Cuando la sujeción al hombre es extremadamente fuerte, o se consigue por otro medio suficientemente eficaz para bastarse por sí solo para realizarla, los hombres pueden sentirse lo suficientemente generosos como para permitir a las mujeres llevar pantalones, como es el caso del Islam o de la China.

Aparte de estas aparentes excepciones, que en realidad vemos confirman la regla, la importancia de la diferencia de vestimenta para mantener ese dominio de un sexo sobre otro está clara también en los terribles castigos, que en ciertas sociedades verdaderamente bárbaras llegan hasta la muerte, contra la persona que se vista con traje de otro sexo, como está legislado en la Biblia. En épocas de mayor «tolerancia», como refleja cierto penitencial medieval, se condena a tres días de penitencia al que se disfraza de mujer o de bestia. No se podrá acusar de descortés para con las damas a ese penitencial, pues explícitamente las distingue de las bestias... Se observará también que se condena sólo el travestismo de hombre a mujer, no el inverso. Esta tendencia es muy general incluso en otros campos, como en el matrimonio intercasta: se tolera que el «inferior» (mujer) suba, pero no que el «superior» (hombre) se degrade...

Sin duda en una sociedad patriarcal el desorden es mucho mayor si hay una abdicación sexual en el hombre que en la mujer. Aquí, como siempre, se sacrifica el placer sexual posible para adquirir prestigio, potencia, dureza... política. El hombre tolera más la homosexualidad femenina, que mira con envidia no tentadora por considerarla un ser inferior que hace lógicamente algo inferior; pero no puedo sufrir el que otro hombre, que goza de los beneficios del mismo privilegio político patriarcal que él, no participe igualmente en su sacrificio de satisfacciones sexuales: en este caso concreto, la homosexualidad; y ha de castigar duramente sus manifestaciones vestimentales, tan escandalosas, como un reclamo *que es* a la decadencia política de su despotismo sexual, reafirmandose por ese bárbaro castigo (a veces muerte, otras mutilación, etc.) contra su propia inclinación al respecto. Muy distinto es el contexto de la utilización esporádica de ropas femeninas por hombres en épocas que aún recuerdan periodos matriarcales para fomentar ritualmente la fecundidad, juventud, salud y vida, como re-vistiéndose de hermafroditismo (Delcourt). No puede asimilarse, con Ullerstam, la lucha contra el travestismo masculino a reminiscencias de ese poder místico del traje, sobre el que volveremos, sino a la muy clara, general y

4. En determinadas circunstancias en que su posición es menos privilegiada, el hombre se lanzará también a esta competición engañosa. Así en muchos pueblos primitivos: «El hombre natural —escribe Ratzel—, soportará cualquier molestia e incomodidad para embellecerse en la mejor manera que se le ocurra». Recuérdense a este respecto los profundos tatuajes y mutilaciones oceánicos y africanos.





menosprecio general del confort de quien los lleva, que caracteriza las líneas generales del atuendo de todas las mujeres civilizadas, muestran de muchos modos que en el esquema de vida civilizada contemporánea la mujer figura todavía, en teoría, como dependiente económicamente del hombre; que, quizá en un sentido muy idealizado, es todavía ganado (*cattle*) del hombre». Y, concretamente, sobre las faldas, nota que: «la razón substancial de nuestro tenaz aferramiento a la falda es precisamente éste: es cara y difícil a su usuaria todo movimiento, incapacitándola para todo trabajo útil», con lo que se demuestra la importancia de quien puede permitirse mantener seres inútiles, como lo son las mujeres así disfrazadas. La pasividad asignada a la mujer queda soberanamente retratada en el hecho de que, por ejemplo, cuando Eiximenis recorre los distintos grupos de la república para ver en qué pueden ayudarla, al llegar a las mujeres sólo se le ocurre que puedan hacerlo negativamente «dejando locos adornos, perlas y otros ornatos, para no agobiar de gastos a sus maridos». El mismo refrán popular la iguala a una cosa, propiedad de su dueño: «sólo tiene derecho a desnudar a una mujer el que la viste».

Prueba evidente también de esa función de «satisfacción vicaria» del vestido femenino es el hecho de que esos vestidos *nunca tienen bolsillos*, signo de utilidad, y, sobre todo, de poder económico de quien los lleva. Se comprenderá mejor la importancia de este indicio por el hecho de ser el bolsillo un elemento tan *capital* en el vestido que muchas veces éste comenzó por ser un mero bolsillo, un cordel al que suspender las *útiles*. Carlyle, en su sátira aristocrática del capitalismo, hace decir a Teufeldröck: «¿Cómo, sin vestidos, podríamos poseer ese órgano central, sede del alma, y auténtica espina dorsal del cuerpo social: quiero decir, una bolsa?»

Sería difícil sobreestimar la importancia del condicionamiento de la movilidad por el vestido en el mantenimiento del rango sexual, ya que las personas viven literalmente en su vestido, y éste no sólo condiciona sus movimientos físicos, sino incluso en cierto modo también los mentales, por la imagen de sí mismos que les hace concebir, poderosamente reforzada por la imagen de lo que creen piensan los demás al verles en los trajes que de hecho llevan. De ahí que se haya podido comparar pertinentemente el condicionamiento vestimentario al conjunto del condicionamiento social, que por su universalidad hace falsamente creer al individuo que no existe y es libre.

En su mismo aspecto físico las mujeres pueden sufrir por vestidos excesivamente apretados, que les impidan una respiración normal, dificulten la digestión, coarten su mismo campo visual (como en las cofias de ciertas monjas), etc. «Hay que sufrir para ser bellas» es el lema alienador que les convence: los hombres las quieren así... para quererlas; y se entregan de este modo a su propia autodestrucción que les llevará evidentemente a su menosprecio real por



## APRENDIZAJE ANARQUISTA

### LA VIDA AFECTIVA DE LOS GRUPOS

#### *El hecho de la afectividad colectiva*

*El temor (a ser rechazad@, a mostrar la debilidad, etc...)*

*No formulado gobierna la vida de los grupos mucho más que los datos objetivos del problema en discusión: la argumentación intercambiada, los aparentes conflictos de intereses, los lazos y las alianzas en el grupo, la misma configuración tipológica de los participantes, la presencia o la ausencia de una cierta forma de mando, son otras tantas formas de expresar dichos temores y al propio tiempo una forma de defenderse contra ellos. Los miembros del grupo tienen miedo los un@s de l@s otr@s y no se atreven a decírselo.*

*Angustia, amor y separación*



*Se trata de definir el amor posesivo y la agresividad, sus relaciones mutuas, así como las que mantienen con la experiencia fundamental de amor y de separación. A continuación se examina la relación privilegiada y se describen los procesos de defensa.*

*Las defensas primarias consisten en una distorsión del contenido de los sentimientos.*

*El sentimiento de separación lleva ya en germen el amor de l@s demás, que es vivido como un sufrimiento, como una angustia, es el signo de nuestro interés hacia l@s; al mismo tiempo sirve de base a la posibilidad de una relación auténtica con l@s demás y nosotr@s mism@s aparecemos en él como seres separados y distintos. El amor auténtico supone la consciencia de la separación.*

*El amor posesivo es una tentativa desesperada para negar la separación, por la fusión.*



La realidad histórica de la gran mayoría de las sociedades modernas, confesémoslo tristemente, ha ido por muy distintos cauces. Ya los romanos, imitando en su decadencia el prestigio militar germano, cometieron la «barbaridad» de cambiar la toga por los pantalones, que los bárbaros no lo eran tanto en tener, por provenir de países más fríos.

Por otra parte, si el patriarcado contituye, como dice Engels, «la gran derrota histórica del sexo femenino», este hecho fue sin duda concomitante, coadyuvante y coadyuvado, de aquel otro —realizado quizá mediante el truco de fingir querer hacer el amor— de quitar el hombre los pantalones a la mujer... para ponérselos él por varios milenios, regalándole como compensación la falda, como «más cómoda».

¿A qué se debió ese trueque, ese disfraz bisexual? No ciertamente a los sentimientos de paz y amistad que se simbolizan en ciertas tribus por el trueque de vestidos entre sus miembros —tal y como se estilaba a veces entre las mujeres de nuestra civilización—. Más bien se parecería a aquel sistema diabólico de conquista de ciertos portugueses en el Brasil —antes que se condenara internacionalmente la guerra bacteriológica— dejando trajes de enfermos de viruela como «regalo» a los pueblos indígenas. Porque permitiendo los pantalones una mayor movilidad, favorecen el predominio social de quien «lleva los pantalones»; mientras que, por el contrario, la (macro)falda, impidiendo la libertad de movimientos de quien la lleva, en este caso la mujer, muestra ser «un medio excelente para mantenerla «en su lugar» (Lagner), como ya vimos. De modo que, como nota ese mismo autor, «contrariamente a la creencia ordinaria, la diferenciación en el vestido entre los hombres y las mujeres surgió del deseo masculino de afirmar su superioridad sobre la mujer y mantenerla a su servicio. Esto se ha realizado a través del tiempo mediante trajes especiales que impedían o dificultaban los movimientos femeninos».

Ya hemos indicado de manera sumaria cómo la situación no era muy diferente en Occidente. Ciertamente que se ha progresado mucho, gracias a los movimientos feministas, desde que a finales del siglo XIX, T. Veblen pronunciara las palabras que transcribimos a continuación, pero éstas todavía conservan parte de su verdad: «El tacón alto, la falda, el estafalario sombrero, el corsé, y el

Bebel también se quejaba de que «los vestidos modernos impiden en grado máximo a la mujer el libre empleo de sus fuerzas, dañan su forma corporal y despiertan en ella el sentimiento de impotencia y debilidad». También Eberhard notaba en la misma Alemania cómo se ponía un corsé a las niñas desde pequeñas: «Cuando se encuentra así forzada, con su cuerpo encerrado en un corsé duro e incómodo, es fácil subyugarla, ya que el permanente yugo al que se la acostumbra le recuerda permanentemente que no es dueña de sí». Clara manifestación de las relaciones entre la mentalidad jerárquica, la esclavista y la sádica.



las mujeres chinas, que les imposibilitaban prácticamente el andar, deformándolas; su función social recuerda la que por medios místicos conseguía obtener la educación castellana y relata su proverbio: «la mujer casada, la pierna quebrada y en casa». En ciertas partes de Africa se obtenía un resultado parecido colocando en las piernas y brazos de la mujer pesadísimas argollas de metal, utilizadas como moneda, e inutilizando al mismo tiempo así a la «caja de caudales», a la «joya» de su respectivo hombre, como a ciertos convictos occidentales se les ponía a los hombres unas bolas... Todavía en el Occidente contemporáneo se consigue vencer con frecuencia a las mujeres que su femineidad está en utilizar zapatos de tacones muy altos, con lo que se las inutiliza por su misma base para un trabajo competitivo, se convencen ellas mismas de su fragilidad e inestabilidad, y buscan el apoyo de un sólido macho, con pies planos... En la Edad de Oro (de las Indias) española, Lope de Vega describía gráficamente el desengaño del hombre que la noche de bodas veía descender a su mujer de sus tacones. Y si fray Hernando de Talavera critica ese engaño y gasto, otro fraile, Tomás de Trujillo, lo santifica porque «haciendo el caminar más difícil, los tacones les obligan a estar más tranquilas de lo que serían con zapatos más cómodos» (en Bomli).

Pasemos, para quien considere ese asunto del calzado como un truco demasiado bajo, a tratar de la región inmediatamente superior, la bóveda u ojiva gótica sobre la que se basa el resto de la personalidad, sede central de placeres sensibles y fragua potencial de generaciones futuras. Cuando se trata, con mayor o menor razón, de cubrir tanta maravilla, aparte de las veleidades ornamentales o protectoras ya señaladas, se presentan dos soluciones posibles: falda o pantalón. Si nos tuviéramos que guiar por criterios biológicos, la elección no sería dudosa, como consta por lo que han escogido pueblos muy distintos e independientes entre sí: el pantalón se ajusta perfectamente a la anatomía femenina, mientras que no deja lugar preciso —excepto en los loables pero fallidos esfuerzos de la brageta renacentista— para una parte tan fundamental de la anatomía como son sus órganos genitales, que se encuentran así ignorados y arrinconados como algo secundario, que deberá acomodarse y cobijarse donde caiga, literalmente humillados y oprimidos, con tendencia a su liquidación por impotencia, como en los casos extremos de ajuste (¡desajuste!), los pantalones vaqueros, por ejemplo, parece ocurrir con relativa frecuencia. Por el contrario, la forma acampanada de la falda parece que está diseñada para hacer lucir su badajo, al permitirle el pleno y alegre juego al que la naturaleza en sus sabios esquemas lo destina.

. Para ser exactos, notemos que no se trató aquí de una reforma del pantalón, sino de un «compromiso» para solucionar el «pastel» que quedaba al descubierto al ir subiendo camisa y calzas.



*El progreso del amor va acompañado invariablemente por una sensibilidad agudizada a las zonas de vulnerabilidad de l@s demás, que anteriormente estaban ocultas por las suyas propias.*

*El amor posesivo se cierra sobre su objeto en una relación privilegiada y con él se excluye del mundo. (Es lo que amenaza el amor, el ser amado se percibe radicalmente diferente de l@s demás. Por el contrario, el amor auténtico se abre a lo universal. El ser amado es amado en su condición de ser separado, que comparte con tod@s. No es en absoluto. Una sentimentalidad vaga e indefinida, se trata de un universal concreto y encarnado.*

*No se reclama la igualdad de trato de todos los seres amados, ya que se trata por el contrario de una relación individualizada con cada uno, diferente para cada persona. Así pues, no excluye relaciones más estrechas con algun@s que con otr@s, y de carácter distinto, todo lo contrario, se pueden*





*mantener relaciones privilegiadas, a condición de que se comprenda que el privilegio concedido así a uno no elimine los privilegios distintos dados a los demás.*

*¿Cuáles son las relaciones entre amor auténtico y la sexualidad?*

*Esta cuestión fue oscurecida por el psicoanálisis, que trató de reducir el sentimiento a la sexualidad. El concepto de genitalidad (y orgasmo) representa (en Freud) la cumbre del desarrollo psíquico, y por eso correspondería con lo que llamamos amor auténtico (teoría de los autores).*

*Sí por el contrario la "satisfacción", verdaderamente plena e integrada) engloba elementos tales como el sentimiento de haberse expresado plenamente, de haber recibido una respuesta, de haber dado y recibido, de haber experimentado confianza, etc..., están claramente en el campo del*



## DESENMASCARANDO EL PATRIARCADO

¿Quién lleva los pantalones... y lo demás?

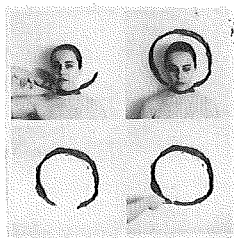
Ya vimos cómo en las sociedades más primitivas el hombre continúa la tendencia de la naturaleza a una preponderancia ornamental del macho, y cómo las mujeres se ven obligadas a recurrir al traje para atraer al macho en las sociedades en las que ocupan una posición social relativamente inferior.

Este proceso, que en sus líneas generales revela ya tan claramente la relación entre la vida social general y la sexual, confirma y detalla esa interrelación en sus modalidades concretas: pues son en general los mismos tipos de vestidos los que sirven para incapacitar a la mujer tanto sexual como corporalmente, haciéndole imposible competir con las actividades generales y sexuales masculinas. En los casos extremos de este fenómeno nos enfrentamos ya sólo, claro está, con civilizaciones altamente desarrolladas, que son las únicas capaces de producir un surplus tal que les permita incapacitar prácticamente a la mitad de su población, y poseer también las técnicas avanzadas que les haga posible fabricar esas camisas de fuerza materiales e institucionales para sus mujeres, de lo que naturalmente se enorgullecen como muestra de supremo refinamiento y civilización.

Las formas que adoptan tales camisas de fuerza son muy variadas: algunas se ajustan de tal manera al cuerpo que hacen uno con él: la más conocida sería la de las vendas en los pies de



**Volúmenes imposibles.** La jornada inaugural de desfiles de alta costura en la capital parisiense contó ayer con grandes firmas. Los diseños de Fournié (en la imagen) derrocharon lujo y rindieron homenaje a su abuela, experta en apretados corsés.



el para que y el por que,  
el con que si y con que no,  
y todas las preguntas que este proceso cierra  
y todas las preguntas que abre.

Nuestras acciones creativas tienen color de piel, género, clase social,  
opción sexual y posicionamiento,.....

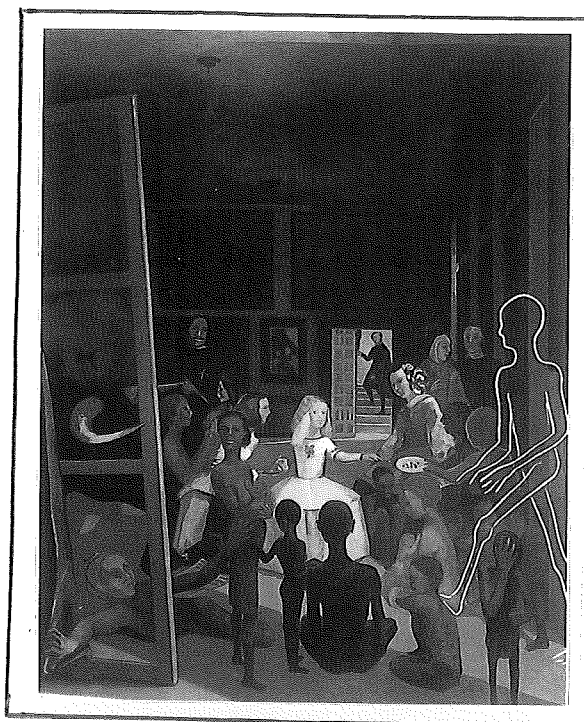
las de ustedes y de aquellos que no desean reconocerlo, también  
no hay una estética mas allá del bien y del mal,  
no hay una estética mas allá de la historia y de las relaciones sociales en  
las que se encuentra.

Para terminar un ultimo no

-no gracias- por este espacio, no deseo ser legitimada ni parte

de la oficialidad. Aquí me siento como  
en el cumpleaños de  
"Bella Durmiente" al  
cual los reyes  
invitaron únicamente  
a las hadas buenas,  
o mejor dicho a las  
hadas etiquetadas  
como buenas,

por eso quiero  
invitar a las hadas  
etiquetadas como buenas y que  
no se consideran a si mismas  
hadas buenas y a las hadas  
malas a confluir en un espacio  
colectivo que restituya una  
relación ética entre nosotras,  
nuestras creatividades y las  
relaciones sociales que nos  
envuelven.



sentimiento, y sin reducirlo al primado de  
una zona erógena sobre las demás.

El cariño es la causa de la experiencia  
sexual y no el subproducto de una  
sexualidad abortada. El cariño es el  
pedestal de toda experiencia sexual,  
incluso de la sexualidad agresiva o  
posesiva que son reacciones de defensa  
contra ella.

La separación mientras es rechazada, es  
decir, vivida inconscientemente, las  
personas se ignoran y se aíslan; al huir de  
su angustia, parecen tratarse como cosas,  
como instrumentos para calmar sus  
temores. A partir del momento en que la  
separación es vivida como angustia, se  
reanuda el contacto con l@s demás, y  
consigo mismo. Las personas acceden a una  
existencia propiamente humana. Así pues,  
la angustia es ya un amor implícito.

A medida que la angustia se afirma  
cada vez más como sentimiento y no como  
emoción, coexiste con el amor y con todos  
los sentimientos vinculados a ella.



*Una relación basada en el diálogo y no en la posesión entre un objeto y un sujeto implica la separación de las personas, el reconocimiento de la existencia personal, de la autonomía, de la individualidad.*

### *El amor posesivo. La hostilidad*

*Hay dos grandes vías complementarias de disociación: una es la de un amor que niega la separación, que nosotr@s llamaremos amor posesivo, y otra la de una separación sin amor, es la vía de la hostilidad.*

*"Matar al/a la otr@ es menos duro que aceptar su muerte, matarse menos penoso que morir".*

*"El/la amante espera del/de la amad@ que justifique su existencia"*

*(...) "en el fondo del proyecto de amor está la huida de la libertad" -- según Sartre-*

*"En el amor posesivo estoy menos en contacto con el/la otr@ que con mí*



No las denuncio por funcionar repetitivamente en círculos cerrados que terminan donde empiezan,

No las denuncio por su patética incapacidad de comprender la heterogeneidad de nuestra sociedad.

No las denuncio por separar estética de ética

No las denuncio por ser sitios perfumados y asépticos.

No denuncio su sistema de administración de reputaciones y recomendaciones

No las denuncio por copionas recicladoras de modas desgastadas en el norte.

No las denuncio por vender cuadros y otros objetos

Las denuncio a las galerías por ser aburridas.



Nuestra creatividad no es instrumento de descalificación, es instrumento de lucha para desestructurar el sistema. Con un brazo abrazamos la utopía con el otro el dolor de existir en una sociedad sembrada de injusticias.



Por todo esto para nosotras

No es la competitividad un valor creativo,

No es el individualismo un valor creativo,

No es el egocentrismo un valor creativo,

No es la estética por la estética una búsqueda renovadora

No se ubica nuestra búsqueda creativa en la "genialidad", "la excentricidad", "el exotismo" o "la retórica", pues todas estas son formas desde el mito del "varón creador", mito al cual también se asimilan mujeres.

Por eso parimos desde la colectividad y no desde el individualismo,

Por eso hemos elegido parir y existir desde la calle como escenario social privilegiado, la calle como escenario de sentido, la calle como escenario ético.

La calle como escenario vital de relación creativa y subversiva.

No reside la relación entre ética y estética en el mal llamado mensaje social de una obra de arte,

la relación entre ética y estética involucra todo el proceso creativo;

la forma y el contenido,

el como y el cuando





muy decente, muy bien visto e insoportablemente inofensivo para el sistema, aceptable hasta entre padres autoritarios, sobretodo para una mujer.

No es el genero un espacio de definición artística, es en este contexto un apellido forzado para aquello que no puede ser arte a secas, porque lo que viene desde las mujeres en una sociedad patriarcal no goza del estatus de universalidad. Confundimos el genero como lo que viene desde las mujeres o puede ser simplonamente dirigido a las mujeres, le ponemos el apellido del genero para colocar este trabajo fuera de la preocupación y los debates centrales del arte.

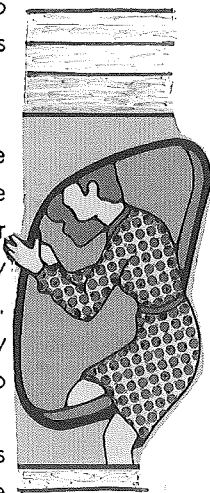
Yo no acepto, ni necesito este apellido para nuestro trabajo que tiene nombre propio somos Mujeres Creando y nos instalamos al centro de todas las sensibilidades sociales, espacio desde el cual somos amenazantemente felices y creativas.

No necesitamos el rinconcito del genero, nos es tremendamente estrecho y si honestamente hay una grieta que se esta abriendo desde el análisis del genero en el arte, lo primero que debiéramos reconocer es que el arte de los varones también tiene un contenido de genero y que además mucho nos divertiríamos develando este contenido. Mientras esto del genero sea "cosa de mujeres" entre comillas hay una hipocresía y una doble moral que las Mujeres Creando no deseamos decorar.

Por otro lado si esta Mesa se llamara "Arte y Mujer" entonces quedaría claro que todas las otras mesas son de alguna manera de los varones y más interesante aun, resultaría muy evidente que otros sujetos sociales productores de arte entre los que están también mujeres son ajenos a este espacio de cultura oficial.

No entramos en la disputa de definiciones de arte cuyo sentido es el control estético y la legitimación y deslegitimación de la acción creativa. Por eso no hablamos de arte, sino de acciones creativas.

No denuncio a las galerías de arte por ser oficiales,  
No las denuncio por ser excluyentes,  
No las denuncio por ser fieles a todas y cada una las formas de discriminación social presentes en nuestra sociedad



*angustia no reconocida que proyecto sobre él/ella. Es mi propia imagen idealizada(carácter narcisista)".*

*L@s amantes suelen tener la impresión de estar en comunicación telepática. Esto halla su explicación en el carácter alienado y narcisista del amor posesivo.*

*La hostilidad. El rechazo a aceptar la angustia de la separación se transforma en búsqueda activa de la separación; el rechazo del "sentimiento" de la muerte desemboca en el deseo de la muerte.*

*El aislamiento en una felicidad inefable y perfecta, la relación privilegiada, la hostilidad inconsciente y dirigida hacia l@s demás, el deseo de cortarse del mundo son todos ellos síntomas del amor posesivo.*

*"El amor posesivo prefigura el amor verdadero". "Es de algún modo la última defensa antes de la experiencia de un amor auténtico". "Hace sentir con fuerza la posibilidad de amar y ser amad@". Se puede superar la fase de amor posesivo y*



*entrar en una relación propicia a su desarrollo y al de l@s demás.*

*"Los grupos son situaciones de desalienación potencial privilegiada" (que tienden a violentar en el proceso las defensas individuales de sus miembros)".*

*Así como en el amor posesivo pero de forma marcada la hostilidad se basa en un proceso de identificación y alienación.*

### *La relación privilegiada*

*Forma con el objeto de sus afectos una unidad perfecta, una falsa unidad de oposición o de acuerdo que le aísla del resto del mundo.*

*La identificación inconsciente está basada en la alienación inconsciente. Su contenido verdadero es el miedo a la relación.*

*Es una reacción de alienación colectiva que tiene el sentido de una defensa contra la relación auténtica presente.*



## CREATIVIDAD IMPRESA

- no -

María Galindo

Mujeres Creando

Intervención en la mesa "Arte y Género"

Salón Internacional de Arte octubre 1999

En este estrecho espacio que me brindan, espacio que ocupo quien sabe debido a que loterías lejanas y ajenas a mi trabajo, el tiempo y el espacio tan solo me alcanzan para decirles -no-.

Cronometrando puedo repetir unas 40 veces no, mis nos son pedazos grandes y chiquititos, filosos y cortantes como astillas, mis nos son pedazos de vidrios rotos,

Pedazos de vidrios divisorios ahora rotos que antes protegían lo aséptico de lo contaminado,

que protegían lo público de lo privado y lo privado de lo público

protegían lo estético de lo ético,

lo limpio de lo sucio,

protegían a las señoras y señores de sus empleadas y jardineros

protegían lo artístico de lo vulgar ambos entre comillas,

Pedazos de vidrios divisorios ahora rotos que protegían el adentro del afuera

Yo misma soy un pedazo estallado entre una puerta y una calle y mi identidad no es mas que un pedazo de una identidad mas compleja que une sus limites a los limites de

indias,

putas,

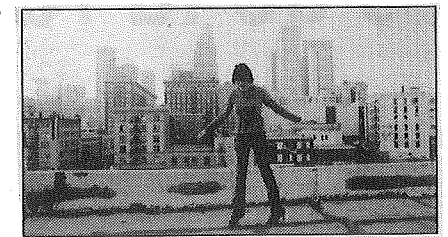
viejas,

locas,

lesbianas y otras,

todas nosotras habitantes del afuera.

Con esta brevisima descripción del origen de mis nos, paso a enunciarlos:



No soy una artista, soy aquí adentro entre ustedes una impostora y allá afuera una agitadora callejera. No soy artista, el oficio de artista es por ahora



Alexandra apunta de manera sublime: "En esta lucha, más que en cualquier otra, todas las armas deben servir: por la fuerza o por la maña el individuo se encuentra en estado de legítima defensa".

Pues, tal como apuntaba Malatesta, no es violento el que se defiende, sino el que obliga a los otros a defenderse.

La obra se divide en seis capítulos, que se centran sobre el elogio a la vida, la autoridad, los derechos y los deberes, las personalidades ficticias, la búsqueda de la felicidad en el presente y el antagonismo de los intereses. La belleza e imaginación descriptivas de la obra concluyen en un objetivo claro y directo: si el individuo no asume la necesidad de vivir su propia vida, la frustración, el dolor, la explotación permanecerán.

El manuscrito recuerda acertadamente que *no hay deberes sin derechos*, puesto que la palabra derecho contrae la idea de sumisión:

"Este término abstracto (derecho)



expresa, en efecto, la legitimidad e implica, por consiguiente, el reconocimiento de una autoridad material o moral, de un código que distingue entre los actos, los que *se deben* o *se pueden* cometer y los que *no se deben* cometer". Así, difícilmente alguien podrá determinar cuáles son los derechos del individuo.

Alexandra recuerda que el objetivo del individuo es ser él mismo, vivir en libertad e igualdad de forma armoniosa con la naturaleza. Pues, la vida no consiste en estar muerto aparentando vivir: "Obedecer es morir. Cada instante en que la persona se somete a una voluntad extraña es un instante sustraído a su propia vida".



## *Sentimientos colectivos y estructuras sociales: observaciones teóricas*

1. Toda organización social se apoya en sentimientos vividos en el momento.
2. La relación de autoridad está en el centro del sistema de defensa colectivo inconsciente.

De forma definitiva, la función de la relación de autoridad en su conjunto, es una función de defensa colectiva contra la angustia de separación experimentada colectivamente por los miembros de la organización. Es un medio de expresión indirecta de la solidaridad. Es la pieza principal de un sistema de defensa colectivo.

La relación de autoridad se interpone como una barrera entre las relaciones directas, concretas, de los miembros de la organización, *un@s con otr@s*.

3. El Poder se define como el derecho a imponer, mediante la violencia, su





voluntad sin recurrir al diálogo en caso de oposición.

Incluso cuando el jefe "recibe su poder" del grupo y ve a éste limitado de diversas maneras, sigue disponiendo, en el marco de sus límites, de un poder en el sentido que acabamos de definir (la única excepción serían las organizaciones de inspiración anarquista, en las cuales es imprescindible un trabajo a nivel de los sentimientos inconscientes para reabsorber los mecanismos de poder).

3. La inmortalidad de la institución es una manera de negar la contingencia del lazo interhumano, es una defensa contra la separación y el sentimiento de muerte.

4. Etc,...

### *Los lenguajes del sentimiento*

Es lo que hemos llamado el proceso de las defensas secundarias que consiste



## MUJERES DIFERENTES ¿MUJERES COMO TÚ?

### ALEXANDRA DAVID-NEEL

Alexandra (1868-1969) nace en Saint-Mandé, Francia, en una familia acomodada, que dejará de joven para viajar por Europa, la India y el Norte de África. A sus 21 años, en contacto con su entorno anarquista, especialmente con el geógrafo Elisée Reclus, escribe *Elogio a la vida*. No obstante, el manuscrito no se publicará hasta diez años más tarde, en 1898, en la revista *Temps Nouveaux* de Bruselas. En el Mayo



del 68, Alexandra, a sus 100 años, reeditó el libro.

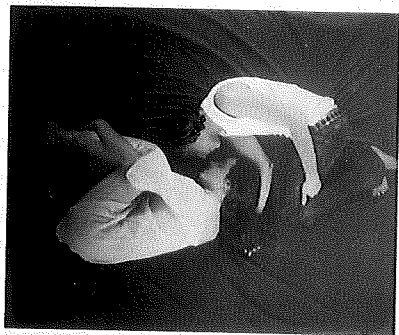
La obediencia es la muerte, aniquila al individuo; mientras aquel que manda aumenta su repugnante poder a costa de sus sometidos. La ignorancia, los prejuicios, las falsas convenciones, el miedo se alejan de la vida, la armonía con la naturaleza.

Una lejanía iniciada en la autoridad con la intención de asfixiar al individuo: la quimera religiosa, el fascismo patriótico o la represión estatal.



transmitir un cierto grado de pasión en la relación con otro ser humano.

El modelo relacional de interdependencia tiene en cuenta que dos seres humanos son distintos en el fondo y en la forma y que ninguno de los dos es más, mejor ni superior que el otro, que el ser distintos cada uno no implica una relación de inferior/superior... por tanto, en este modelo las relaciones de poder son mínimas. En esencia, se trataría de un modelo de *tendencia anárquica*<sup>1</sup> ya que se presume, sin asomo de duda, la igualdad entre los miembros de la pareja lo cual implica que cada uno respeta las peculiaridades del otro y cuando surge una situación de conflicto se establece la comunicación necesaria para poder reducir la discrepancia al máximo mediante soluciones negociadas. **Aquí nadie impone nada a nadie sino que se habla, se negocia y cada uno da un poco al otro sin**

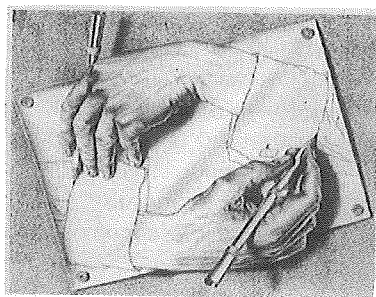


**que nadie sienta que sus deseos y necesidades están siendo ignorados.** Sin lugar a dudas, es la forma en la que nos hubiera gustado que nos trataran de niños. Al final, lo más

importante es que cada persona prefiera la compañía de la pareja a la de otras personas y eso sólo se puede conseguir si respetamos realmente al otro como alguien distinto a nosotros.<sup>2</sup>

Concluyendo diré que sólo cuando cada persona individual haga un esfuerzo emocional (no debe ser sólo intelectual) para modificar tan ancestrales modelos de comportamiento es cuando descubrirá que **las diferencias no amenazan sino que enriquecen.** Animo a todas las personas a que realicen ese esfuerzo. **Aprendamos a disfrutar de nuestras diferencias.**

M<sup>a</sup> del Mar Fajardo



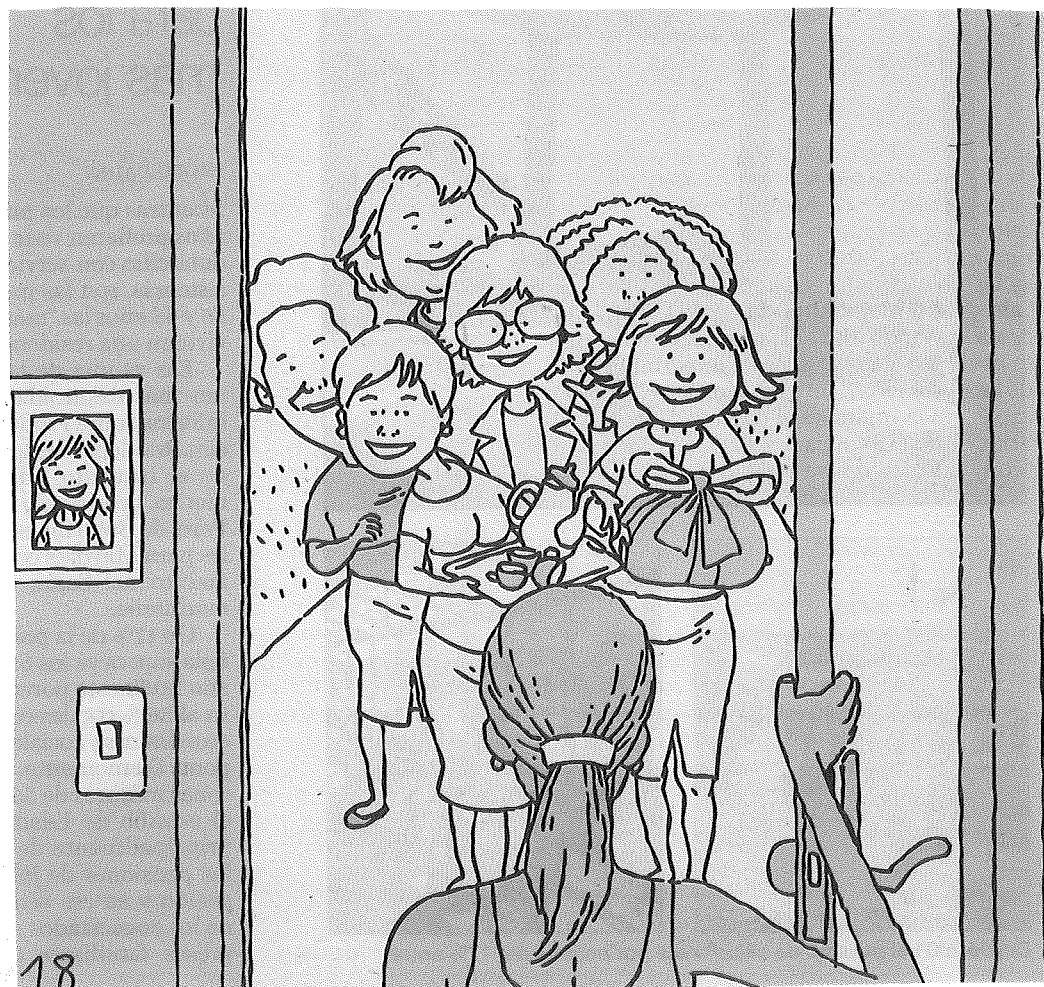
*esencialmente en una defensa contra la expresión directa de los sentimientos.*

1. *Lenguaje de la acción: incluye toda tentativa para modificar directamente el entorno material o humano sin pasar por la explicación previa del sentimiento.*
2. *El lenguaje simbólico: aquí los sentimientos son expresados verbalmente, pero de tal modo que no son atribuidos a la situación presente. (broncas, sueños, mitos, juegos,...)*
3. *El lenguaje del estudio racional: el grupo analiza los problemas que encuentra y trata de solucionarlos. Al hacerlo sus miembros se interrogan sobre sus sentimientos. Pero, aún lo hacen con despeggo (como sino se tratase de sí mism@s).*
4. *El lenguaje de la emoción: el sentimiento vivido está ahí, a punto de brotar (lágrimas, risa, mímica,...)*

1 La autora utilizó la expresión "tendencia anárquica".  
2 Mejor si se hace por principio o afecto que por una estrategia.



5. *Lenguaje del sentimiento: lenguaje inmediato, permite expresar directamente lo que es experimentado en la situación presente, aquí y ahora. En su forma más pura a eliminado todo vestigio de emoción.*



al mismo tiempo que sólo existe un nosotros. Esto en esencia significa que cada persona se adapta "excesivamente" a las demandas de la situación de estar en pareja abandonando ilusiones genuinas pero individuales, modificando hábitos de comportamiento o incluso perdiendo amistades personales...

Dado que todos hemos sido educados y hemos visto este tipo de relaciones en nuestras familias de referencia es por lo que es necesario realizar un gran esfuerzo para modificarlo. **Ese esfuerzo sólo se produce merced a una toma de conciencia de lo limitador que resulta tener que abandonar aspectos productivos de uno mismo en pos de un supuesto bien superior cual es la vida en pareja.** Mi propuesta consiste en conjugar ambos aspectos: el yo individual y el nosotros. Y es que, por más que nos empeñemos en hacernos uno con otra persona, la realidad cotidiana nos deja bien claro que no somos uno sino dos personas y que, mientras a mí me apetece leer un libro a mi pareja le apetece ver la tele o que, mientras yo prefiero la playa para pasar las vacaciones mi pareja prefiere la montaña... por poner ejemplos de la vida cotidiana.

En consecuencia, frente al modelo fusional nos encontramos con el de interdependencia. Éste consiste "simplemente" en comportarnos como seres completos y en hacer frente a los conflictos que surgen de las sanas discrepancias entre dos personas de igual o diferente sexo que tienen biografías distintas. Así pues, el primer paso para tomar conciencia de donde se encuentra cada uno sería descubrir qué me une a mi actual pareja y, si he tenido otras parejas anteriores, qué hay de común en todas ellas. De esa forma, es posible saber si puede estar existiendo una necesidad "exagerada" de protección y afecto. El siguiente paso sería conocer otro punto de referencia y descubrir en uno mismo qué cosas son las que a mí me hacen vibrar y a partir de ahí dejar tiempo y espacio mental para que aquella afición o pasión pueda desarrollarse y crecer. En esencia, lo fundamental es la sensación interna de estar vivo o no, la sensación de seguir el impulso interior de uno o el sentimiento de inercia.

En cuanto al punto de referencia es importante hacer notar que la razón para cambiar de modelo no es otro más que el de "vivir mejor". Eso significa que el sentimiento de estar vivo se acrecienta cuando uno se relaciona consigo mismo desde sus propias vísceras de manera que uno pueda



**e inquietudes.** Cuando un niño/a ha vivido en permanente temor de ser abandonado, cosa que ocurre cuando las personas que le cuidan no son receptivas a las necesidades del niño/a es cuando se activa de forma exagerada la conducta de apego o aproximación hacia las figuras capaces de proporcionarle la protección que necesita. Si la necesidad no es satisfecha durante el período de niñez, el niño/a queda fijado en esa etapa de forma que seguirá buscando la satisfacción de esa necesidad con cualesquiera personas con las que se relacione. Esto resulta especialmente significativo en las relaciones afectivas que establecemos ya desde nuestra adolescencia. Teniendo en cuenta todo ello podemos decir, que una búsqueda de fusión con aquél otro que le permita sentirse protegido de los "peligros" (entiéndase dificultades de la vida) será, por definición, una relación asimétrica, no igualitaria, semejante a la que existe entre padres e hijos o profesores y alumnos. En definitiva, la base para la selección de pareja está constituida primordialmente por la existencia o no de una experiencia previa de protección y afecto. En su ausencia ese sentimiento de protección se buscará durante

toda la vida y será el que determine con quién estableceremos una relación de pareja. Esto es lo fundamental del modelo fusional. Las personas no decidimos conscientemente seguir ese modelo pero podemos rastrearlo si atendemos a las características de nuestra pareja que la hacen especialmente atractiva a nuestros ojos.

Puesto que la fusión surge de una carencia importante, las relaciones basadas en ella serán por su propia naturaleza limitadoras de las potencialidades individuales, especialmente para la persona que adopte el rol de hijo/a. No obstante, existe una importante variable cultural que explica en parte la dificultad para modificar desde la consciencia este patrón relacional. Y es que desde la cultura dominante se nos educastra. Esto significa que se nos educa en la falacia de que existe la media naranja, una especie de negativo de cada uno de nosotros, esa persona "especial" que nos hará mejores y con quien nuestros problemas desaparecerán. La idea de que es la fuerza del destino la que hace que dos personas se encuentren termina por reforzar este mito cultural.

Así pues, la fusión entre dos personas (miembros de una pareja afectiva) se produce cuando en la relación entre ambos no existe el yo individual



# AUTOESTIMA Y APRENDIZAJE EMOCIONAL

## ESCUCHA ACTIVA

### Llorar, reír, bostezar, temblar, rugir, estirarse... son procesos curativos

La capacidad de pensar y crear respuestas nuevas a las situaciones nuevas que nos toca vivir se la debemos a nuestro complejo sistema nervioso. Los expertos en ordenadores lo toman como modelo pero nunca consiguen aproximarse a su eficacia. El cerebro humano contiene más de diez mil millones de neuronas en funcionamiento. Unos pocos cientos reciben continuamente gran cantidad de información a través de los sentidos. Otras se encargan de clasificar y archivar esta información. La información archivada de experiencias pasadas semejantes se usa como base para una respuesta adecuada a la nueva situación presente. Afrontamos mejor las nuevas experiencias gracias a lo aprendido anteriormente.

Sin embargo hay momentos en nuestra vida en que nuestra inteligencia deja de funcionar. Mientras dura cualquier tipo de experiencia angustiosa, nuestro cerebro se paraliza. Gran cantidad de datos siguen entrando a través de los sentidos, pero no hay posibilidad de clasificarlos y archivarlos. Suelen utilizarse expresiones como «el dolor me hizo perder la cabeza» o «estaba ciego de rabia». En esos momentos perdemos la capacidad de razonar.

Estas experiencias desagradables que trastornan nuestra capacidad de pensar pueden ser de origen físico (dolor, golpe, herida, enfermedad, desmayo, droga, anestesia, calmante, frío, calor, hambre...), o bien de origen emocional (pérdida de un ser querido, frustraciones, tristeza, miedo, ridículo, aburrimiento...).

De pequeños somos más propensos a padecer experiencias angustiosas ya que somos más débiles, nos falta experiencia e información y dependemos muchos de los demás.

Por suerte, poseemos mecanismos automáticos para recuperarnos de los sufrimientos, que se manifiestan en forma de descargas emocionales:

Si un niño, después de haberse perdido en la calle, ve a su madre y ésta le brinda sus brazos, se volcará sobre ella y llorará largo rato. De vez en cuando se asegurará de que su madre le sigue prestando atención para seguir llorando hasta librarse totalmente de su desdicha. Cuando termine, le volverá su bienestar y alegría. ¡Como si nada hubiese pasado! Tras el desahogo emocional, todos los datos que había almacenado de forma desordenada durante la experiencia dolorosa serán clasificados y convertidos en información útil, disponible para entender experiencias posteriores.

Si el niño es asustado y después se encuentra con alguien que le acoge y permanece tranquilo... se agarrará, temblará, se le pondrá carne de gallina, gritará, le castañearán los dientes... Esto es lo que necesita hacer para librarse del miedo y quedarse a gusto.

Un niño frustrado desencadenará todo un «berrinche» si es que se le mira con placer (aunque sea en medio de la calle); movimientos físicos violentos como retorcimientos, pataletas, manotazos, gritos rabiosos, acompañado todo de sudor cáldo. Es así cómo se cura la rabia.

Si un niño es ridiculizado, si se le humilla y siente vergüenza y después se encuentra con un adulto que le atiende contará la experiencia varias veces y finalmente bromeará al respecto. Empezará a reír y cada vez reírán más fuerte. Así es cómo se librará espontáneamente de la vergüenza que le hacía esconderse y no querer encontrarse con sus amigos.

Si la experiencia ha producido tensiones musculares, éstas se liberarán a base de bostezos prolongados y profundos, uno detrás de otro, acompañados a veces





de estiramientos y rascamientos.

Todos disponemos de estos recursos espontáneos de curación. Después de haber pasado un mal rato necesitamos volcarnos en algúen de confianza para descargar nuestro malestar, mientras nos escucha atentamente.

## Inmersos en una cultura enloquecedora

En casi todos los países y culturas se dice NO a estos desahogos curativos. Bien con tono amistoso: diciéndole «no llores, en canciones de cuna, tapándoles la boca con el chupete o una golosina («no llores, me haces sentir mal», «cálmate mi vida»); bien con malos modales: «los niños grandes no lloran!», «¡te voy a dar para que llores con razón!», «¡pórtate bien y no te rías!», «¡no tiembles como una gallina!»...

Acabamos haciendo caso a todas estas recomendaciones y nos acostumbramos a reprimir estos desahogos hasta tal punto que, si en alguna ocasión se nos escapa siquiera un poco, nos avergonzamos como si fuera una debilidad.

Así es cómo a lo largo de nuestra vida vamos acumulando angustias, lo cual acaba mermando nuestra inteligencia y deteriorando nuestro estado de ánimo.

De adultos, sin querer, acabamos contagiando todos nuestros sufrimientos no desahogados a los niños que están a nuestro cargo. Los niños no sólo tienen que enfrentarse a las experiencias desagradables accidentales de la vida cotidiana: también son dañados por todas las frustraciones, miedos, tristezas y rabias sin curar contenidas en sus padres, maestros y demás adultos que les rodean.

Y además, hay que añadir una nueva fuente de sufrimiento: el sistema social en que vivimos. Fruto de la irracionalidad, oprime de muchas maneras a los seres humanos. Todos hemos sido maltratados sistemáticamente por la sociedad. Los

macológica. Todos somos oprimidos. Y todos desempeñamos en alguna ocasión el papel de opresor. Nadie haría el papel de opresor si no hubiera sido lastimado anteriormente. Ningún hombre actuaría de forma opresiva hacia una mujer de no haber sido lastimado de niño y luego manipulado para ejercer tal papel. Ningún padre castigaría a su hijo de no haber sido él castigado de niño.

## Qué no soy yo, que aún no soy yo

¿Qué ocurre en nuestro cerebro cuando se reprime el desahogo curativo? Todos los datos que entran por los sentidos durante la experiencia angustiosa quedan grabados de forma desordenada, sin archivar. En vez de información útil para el mañana, se convierten en una especie de grabación que mezcla todos los componentes del mal rato: imágenes, palabras, sonidos, olores, sabores, sensaciones angustiosas, comportamiento torpe, pensamiento paralizado... Y cada vez que ocurra algo que recuerde lo suficiente a la experiencia penosa no desahogada, se pondrá en marcha dicha grabación, que hará revivir la antigua situación desagradable con todo detalle, impidiéndonos adaptarnos a la nueva situación.

Bajo el dominio de la grabación angustiosa reactivada, la persona padecerá sentimientos molestos que no tendrán conexión lógica con lo que está ocurriendo en aquel momento. Gato escaldado, del agua fría huye, dice el refrán. Vivimos esclavos del montón de experiencias penosas no desahogadas del pasado, que no nos dejan percibir la realidad tal como es.

Cada vez que una grabación angustiosa se pone en marcha, entran nuevos datos a través de los sentidos y se incorporan a la grabación. Cada vez será más la extensión del cerebro afectada por la grabación, y cada vez estaremos más predispuestos a ser alterados más profundamente y por más tiempo.



natural. La fusión como parte de un proceso en una relación pero no como base sobre la que fundamentar un vínculo afectivo. Por tanto, la conclusión sería fusión sí pero en momentos específicos. Poder funcionar en ocasiones como pareja y en ocasiones, a título individual, es por tanto el modelo alternativo al fusional que yo propondría. Este otro estilo relacional recibe el nombre de "modelo de interdependencia" y tiene importantes repercusiones en la vida de la pareja.

## Modelo fusional versus modelo de interdependencia

El proceso de desarrollo humano supone un aumento gradual de conciencia desde la inicial falta de diferenciación del bebé entre sí mismo y la madre. A esa falta de diferenciación es a lo que llamamos fusión. Se puede decir que para el bebé el estado emocional que experimenta la madre lo siente él mismo como propio. Esta es la esencia de la experiencia fusional. Normalmente, a medida que nos desarrollamos psicológicamente vamos adquiriendo una conciencia separada no sólo de la madre sino también de las demás personas con las

que nos relacionamos. Vamos siendo capaces de discriminar el estado afectivo propio del de los demás. Vamos siendo capaces también de discriminar entre el deseo y la necesidad propia de la de los otros. De esta manera pueden empezar a surgir los conflictos ya que lo que yo quiero, deseo o necesito puede ser distinto y hasta incompatible con lo que otra persona quiere, desea o necesita. El conflicto interpersonal proviene precisamente de la relación entre dos o más personas cuando cada una de ellas tiene en cuenta sus necesidades individuales y, en alguna medida, la satisfacción de esas necesidades y deseos chocan con los de otra u otras personas. Desde este punto de vista, la mera existencia de conflicto puede considerarse positiva porque supone que dos personas tienen deseos y necesidades idiosincráticos que intentan satisfacer en sus relaciones cotidianas.

**El resultado de la experiencia fusional del niño con la madre será la que condicionará en gran medida el tipo de experiencias afectivas que tendrá de adulto, es decir, si buscará ansiosamente la protección que no pudo satisfacer siendo niño o bien si su selección tendrá criterios más amplios en función de, por ejemplo, sus intereses**



res lo bastante". El coste de este tipo de relaciones puede ser bastante alto para aquellas personas que, previamente a esa relación, tenían una vida rica en estímulos, es decir, personas que tenían muchas amistades, hobbies y abundantes intereses e inquietudes. Sin embargo, la relación puede funcionar "razonablemente bien" durante muchos años si cada uno se adapta fielmente al papel que se le ha asignado ya que en este tipo de parejas los roles son rígidos y muy definidos. La relación se mantendrá mientras la conducta de cada uno se adapte a ellos y empezará a resquebrajarse cuando uno de los dos quiera redefinir su papel en la relación.



Podemos preguntarnos si resulta razonable esperar que el otro/a sea un prototipo exacto de uno mismo. Y en cualquier caso, ¿tener esas expectativas mejora o empeora nuestra calidad de vida? Es posible creer cualquier cosa si ello nos hace vivir más felices pero, ¿de qué forma mejora nuestra vida la idea de que somos seres incompletos? ¿Nos hace sentir mejor la creencia de que el otro debe pensar, sentir o comportarse igual que yo? Si la respuesta a estas preguntas es que pagamos el precio de la infelicidad, la decepción y la frustración por pensar así entonces debemos buscar una alternativa a este ideal.

Se puede finalizar contestando a la pregunta título de este artículo. En base a todos los argumentos planteados no parece que resulte deseable el ideal de amor romántico. Más bien constituye una trampa. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la fusión es un deseo genuino de toda persona ya que nuestra primera existencia estuvo fuertemente ligada a otro ser humano. Esa es la razón de que tengamos una fuerte pulsión hacia la fusión. De adultos el momento fusional por excelencia es el coito. Y, en cualquier caso, existen distintos grados de fusión en diferentes momentos de una relación. Y eso es perfectamente



Cuando estas grabaciones se reactivan a menudo, pueden llegar a hacerse crónicas y resonar continuamente en nuestro interior. Así las llegamos a confundir con nuestra personalidad y las defendemos como si fueran parte nuestra. Nos mantenemos en un estado de tensión crónica y distorsionan nuestro comportamiento, manifestándose en nuestra postura, gestos, tonos de voz... No somos nosotros mismos. Nuestra auténtica naturaleza vive apresada dentro de una camisa de fuerza de grabaciones angustiosas sin curar.

Todos los seres humanos nacemos con un enorme potencial de inteligencia, entusiasmo y cariño para con todos.

## El arte de escuchar

Escuchar no es tan fácil como parece. Es practicando cómo vamos a ir aprendiendo.

Conviene renunciar a una serie de formas que normalmente hemos usado para evitar un desahogo que nos incomoda.

No hay que aconsejar («lo que tienes que hacer...»), ni empeñarse en resolver su problema. Simplemente hacer preguntas interesantes que le ayuden a pensar sobre él. Procuremos no interpretar tampoco («lo que a ti te pasa es que...»), ni consolarle o quitar importancia («no te apures, no te preocupes, eso no es nada»). Ni darle la razón o hacerle ver que no la tiene («Pero no te das cuenta que...»). O evadirle con un «olvidate y vamos a hablar de otra cosa». Otro tic que hay que evitar es el de llevarnos la atención para nosotros con un «lo mismo me pasa a mí cuando...».

Es muy importante pedir permiso y llegar a un acuerdo, en vez de intentar desahogarse en momentos inoportunos, cuando el otro no está preparado para escuchar.

En muchas ocasiones, simplemente el ser escuchado con interés y atención es suficiente para que una persona se desahogue. Se consiguen buenos resultados manteniendo la boca cerrada un rato.

Urge anular los continuos efectos negativos de la opresión social.



## Formas de ayudar a desahogar

- **CONECTAR CON LA EMOCIÓN:** Si intelectualiza continuamente y habla de forma fría y distante... que guarde un rato de silencio. Preguntarle ¿Cómo te sientes?, ¿Cuál es el sentimiento?. Simular los sonidos y expresiones físicas que acompañan a la emoción. Si es rabia, gritar ¡NO!, golpeando a un almohadón. Si es miedo, temblar, tiñitar, imaginar dolor de estómago, tirarse al suelo,...



## Lo que NO hay que hacer

- **INTERRUMPIR** el hablar y el desahogo (llanto, temblor, rabieta, bostezo, estiramiento...)
- **ACONSEJAR**, dar soluciones ("tu lo que tenías que hacer...").
- **INTERPRETAR**, ("lo que a ti te pasa es que..."), analizar, intelectualizar, juzgar, criticar, darle tu opinión, etc.
- **HACERLE RAZONAR** ("No te das cuenta que..."). Darle la razón o hacerle ver que no la tiene.
- **TRANQUILIZARLE, COMPADECERLE, CONSOLARLE.** Quitarle importancia ("No te apures", "no te preocupes", "eso no es nada..."). Hacer que se sienta bien, cómoda, satisfecha.
- Contarle cosas parecidas que te han ocurrido a ti.
- Afectarte por la angustia de la persona que escuchas.
- Contar a otras personas lo que escuchaste en sesión. (**¡ES CONFIDENCIAL!**).

## Lo que SI hay que hacer

- **MOSTRAR INTERES** con tu postura corporal, expresión de la cara, mirada. Con preguntas. Ayudándole a expresarse.
- **MUESTRA ALEGRIA Y AGRADO** por escucharle.
- **MUESTRA RESPETO.** Todo lo que tenga que decir, sus palabras, lo que piensa y cómo se siente, son dignos de plena consideración.
- **MUESTRA CONFIANZA EN SU CAPACIDAD** de conseguir cuanto quiere. "Sé que puedes hacerlo y vas a hacerlo". "Estoy seguro de tu éxito". "Tu eres la persona indicada para hacerlo".
- **MUESTRALE TU APRECIO, VALORALE, RECUERDALE SUS CUALIDADES.**
- Asegúrale tu convencimiento de **HABER HECHO SIEMPRE LO MEJOR QUE PUDO** (Combatir la culpa).
- **CONTACTO visual y físico.** Ofrece la mano, un abrazo. Mantén un pequeño contacto físico (pide antes permiso).

*Sumendi*

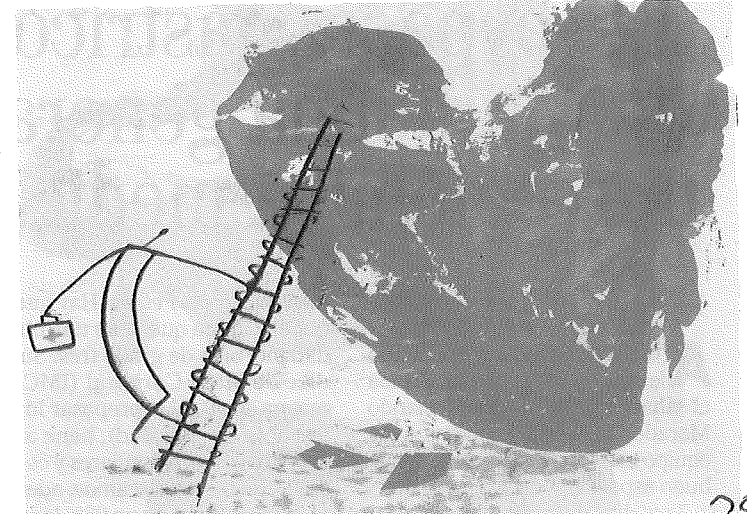


...e, existía un Adán que era masculino en un costado del cuerpo y femenino en el otro. Dios los partió en dos y quedaron un hombre y una mujer. Ésta es la razón de que la Iglesia Católica apueste por la indisolubilidad del matrimonio. La ceremonia del matrimonio cristiano termina diciendo "lo que Dios ha unido que no lo separe el hombre"... Ésta es precisamente la filosofía implícita en la forma occidental que tenemos de entender el amor según la cual los seres humanos estamos incompletos y, por tanto, la única forma de ser felices es encontrar la mitad perdida, la media naranja.

El hecho de considerar que puede existir en alguna parte alguien que sea mi negativo tiene profundas repercusiones en la vida individual de las personas. La primera implicación es el proyecto de vida sobre la base del encuentro con ese otro "especial" que te proporcione el sentimiento de estar completo. La segunda implicación derivada de la anterior es la idealización a que se le somete a ese "otro", tan "especial". En este sentido, los encuentros amorosos no se "planean" con la finalidad de conocer a la otra persona tal cual es sino que cada miembro de la pareja focaliza su atención en aquellos aspectos del otro congruentes con "mi hombre/mujer ideal". Como las personas queremos agradar, especialmente si de una pareja potencial se trata, entonces ajustamos nuestro comportamiento a sus expectativas, lo que da como resultado un "encuentro amoroso" muy gratificante para cada miembro de la pareja lo que refuerza la idea de que existe algo parecido a la "media naranja". Esto no tendría nada de particular si no fuese porque, a partir del **mito de la media naranja** se generan un conjunto de expectativas a más largo plazo capaces de bloquear la resolución de conflictos cuando necesariamente tienen lugar. ¿Cuáles podríamos decir que son esas expectativas? La idea de que la otra persona es mi mitad perdida implica pensar que "los dos juntos constituimos una unidad" y, por tanto, tenemos que coincidir necesariamente en deseos, formas de satisfacerlos, criterios, valores, inquietudes, pensa-

mientos, sentimientos, preferencias, gustos... En otras palabras, **se piensa que amar a otra persona es coincidir con ella en una gran variedad de aspectos.** La socialización femenina ha insistido en lo incompleta que es una mujer sin un hombre pero, en la actualidad, muchos hombres participan de ese mismo sentimiento de falta de identidad individual.

Desde este punto de vista, ¿qué ocurre cuando, con el tiempo, los dos miembros de la pareja empiezan a mostrarse tal cual son? Aparecen los primeros conflictos que estas parejas interpretan como desamor o muestras de egoísmo. Puesto que no contaban con que surgiesen los conflictos, cuando inevitablemente surgen se produce un enfrentamiento basado en lo que podemos llamar "modelo de confrontación" que supone que si uno tiene razón el otro se equivoca. En este estado de cosas, cada miembro de la pareja intentará que el otro haga/deje de hacer/lo que él/ella quiera. Aparecen las luchas de poder en el seno de la pareja que generan mucho resentimiento, decepción, frustración y amargura. Este estilo de pareja recibe el nombre de "fusional" porque es la versión adulta de la fusión infantil con una primera figura de apego, generalmente la madre. En estas parejas, solo existe el "nosotros" mientras que el "yo" individual queda diluido. Los gustos, deseos y preferencias individuales sólo pueden llevarse a la práctica si son compartidas por el otro de manera que aquí nos encontramos con hombres y mujeres que abandonan hobbies para agradar a su pareja, dejan de ver a determinadas amistades o incluso pierden el contacto con sus familias de origen. Estas personas son altamente manipulables ya que "sí, una tarde, prefieres jugar con tus amigos al tenis a salir conmigo es que no me quiete-





personaje que interpreta Hugh Grant está triste y frustrado hasta que casualmente (él no hace nada para que ocurra) se encuentra con una actriz famosa (su media naranja) que le despierta de su letargo y le hace sentir vivo.

Todas estas historias nos hablan de un tipo especial de relación afectiva, el amor romántico. Este tipo de amor supone la existencia de dos personas incompletas e infelices que encuentran el sentido de su existencia en el "otro". Habitualmente se habla del destino como esa fuerza que nos conduce hacia nuestra mitad y que es totalmente independiente de la voluntad individual. El destino sería la causa de que dos personas se encuentren y se "enamoren". Esta es la explicación a la que se suele recurrir para explicar el encuentro amoroso. Muchos hombres y mujeres sienten una especial inclinación hacia historias en las que se produce el encuentro con el "otro ideal". Para muchas personas, la vida comienza cuando se produce ese encuentro tan "especial". **Esa idea de que empezaremos a vivir a partir del momento en que se produzca dicho encuentro y el condicionamiento de todas nuestras metas a ese objetivo forma parte de lo que se conoce con el nombre de "complejo de Bella Durmiente"** ya que quienes tienen interiorizadas estas ideas no tienen un proyecto de vida individual sino que condicionan toda su existencia al encuentro con ese otro que aportará ilusión, confianza, entusiasmo... El sentimiento de identidad personal estaría ligado a encontrar esa relación idílica y a mantenerla.



La tradición judeocristiana es el referente histórico al que acudir para explicar el porqué del atractivo que esas historias tienen para todos nosotros. Reza un mito que, inicialmente,



## ¿DE VERDAD ES DESEABLE EL AMOR ROMÁNTICO?

¿Quién no ha escuchado en su niñez cuentos en los que una bella princesa es rescatada de un castillo por un valiente príncipe que la lleva a su castillo para casarse con ella? ¿Qué niño/a no ha escuchado embobado la historia de superación de infinidad de pruebas por las que tiene que pasar el protagonista varón para conseguir el amor de la princesa? ¿Qué niña no ha deseado secretamente ser lo bastante bella como para que un príncipe supere un sinfín de obstáculos por ella? Y, ¿qué niño no se ha sentido identificado con el príncipe que finalmente consigue el amor de la princesa? En el cuento de "*Bella Durmiente*", la princesa permanece sumida en un profundo sueño durante cien años hasta que llega el príncipe y con un beso la despierta a la vida. De adultos nos encontramos con la misma versión del amor. En "*Pretty woman*", una prostituta es "salvada" de su mísera vida gracias a un hombre atractivo y, por supuesto, rico (el equivalente actual a ser un príncipe con reino.) En "*Notting Hill*", el

